



Tercer informe nacional de los CDC sobre la exposición humana a sustancias químicas ambientales

Datos de interés sobre los fitoestrógenos

Los fitoestrógenos son sustancias químicas naturales que se encuentran en muchas plantas alimenticias. Estas sustancias químicas pueden actuar en el cuerpo como una forma débil de la hormona estrógeno. Los dos grupos más importantes de fitoestrógenos hallados en la alimentación humana son las isoflavonas y los lignanos. Las fuentes de isoflavonas son, entre otras, la soya, los garbanzos y los productos a base de soya. Los lignanos se encuentran en semillas oleaginosas, como las semillas de lino, el cereal de salvado y las legumbres.

¿Cómo se da la exposición de las personas a los fitoestrógenos?

Todas las personas están expuestas a los fitoestrógenos a través de la alimentación.

¿Cómo afectan los fitoestrógenos la salud de los seres humanos?

Debido a que las poblaciones asiáticas tienden a seguir una alimentación rica en alimentos a base de soya, la mayor parte de las investigaciones sobre los fitoestrógenos se ha realizado en estas poblaciones. Las comparaciones entre la alimentación occidental y la asiática, que incluye fitoestrógenos a base de soya (isoflavonas), parecen indicar que la alimentación asiática podría explicar la menor incidencia de los síntomas de la menopausia, como sofocos y osteoporosis, en las mujeres japonesas que en las mujeres occidentales.

Los investigadores también están estudiando los efectos protectores que las alimentaciones a base de fitoestrógenos tienen en la menor incidencia del cáncer de mama, el cáncer de próstata y las enfermedades cardíacas. Los resultados de estos estudios varían y se necesitan más investigaciones para determinar los beneficios posibles para la salud así como los efectos adversos.

Niveles de fitoestrógenos en la población de Estados Unidos

- En el *Tercer Informe*, los científicos analizaron muestras de orina para detectar niveles de fitoestrógenos en las personas de 6 años de edad en adelante que participaron en un estudio nacional de los CDC conocido como la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (*National Health and Nutrition Examination Survey*, NHANES).
- En el *Tercer Informe*, los niveles de fitoestrógenos son consecuentes con los niveles encontrados en las personas que siguen una alimentación occidental basada en cereales y granos enteros en vez de productos de soya.

- La información sobre los niveles de fitoestrógenos detectados en la población de los Estados Unidos se encuentra disponible en el sitio web del *Informe* en:
<http://www.cdc.gov/exposurereport>.

Información adicional

- **Administración de Drogas y Alimentos**
(Food and Drug Administration)
Soy: Health Claims for Soy Protein, Questions About Other Components:
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsoypr.html>
- **Centro Nacional de Investigaciones de los Institutos Nacionales de la Salud**
(National Institutes of Health National Research Center)
Phytoestrogens and Bone Health:
<http://www.osteo.org/newfile.asp?doc=r618i&doctype=HTML+Fact+Sheet&doctitle=Phytoestrogens+and+Bone+Health>

*Publicación de NCEH No 05-0664
Julio de 2005*

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) protegen la salud y la seguridad de las personas mediante la prevención y el control de enfermedades y lesiones; mejoran las decisiones relacionadas con la salud mediante información confiable sobre asuntos de salud críticos; y fomentan una vida saludable con la colaboración de organizaciones locales, nacionales e internacionales.